

En parler
quand je suis à bout

Ne pas rester seul
face à mes doutes, mes peurs

Me confier
quand je me sens jugé

Oser demander de l'aide
quand la situation me submerge

Passer le relais
quand je me sens épuisée

Faire confiance
et pouvoir souffler

Rire
pour prendre du recul

EN TANT QUE PARENT **#CEQUIMAAIDÉ**

Amis

Famille

Conjoint·e

D'autres parents

La crèche

Des professionnels

Un psychologue

Des groupes sur les réseaux sociaux

Une association de quartier

L'école

Mon médecin

Des voisins



Être parents, c'est une aventure complexe, emplie de moments de joie mais aussi de moments difficiles, de doutes, de colère, d'épuisement...

HEUREUSEMENT NOUS NE SOMMES PAS SEULS !

Découvrez la campagne et les vidéos témoignages de parents sur yapaka.be/campagne/cequimaaidé



Ce livre est disponible gratuitement au 0800/20 000 ou infos@cfwb.be

yapaka.be
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES